

# ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Н. Е. Бударкова, А. А. Любякин*

## **Исследование взаимосвязи одиночества и копинг-поведения у учащихся старшего подросткового возраста**

Данная статья посвящена исследованию проблемы одиночества у подростков. Анализ литературы показывает, что на сегодняшний день проблема одиночества в подростковом возрасте мало изучена. Недостаточно понятны факторы и причины формирования чувства одиночества, степень его распространенности в данной возрастной группе. Отмечается нехватка экспериментальных данных, в том числе и тех, что касаются описания личностных особенностей подростка, испытывающего чувство одиночества, особенностей его поведения в сложных жизненных ситуациях.

Анализ литературы по данной проблематике позволяет выделить несколько вариантов определения одиночества<sup>1</sup>. Во-первых, одиночество является результатом дефицитарности человеческих отношений. Во-вторых, одиночество — это внутреннее субъективное психологическое переживание и не может быть идентифицировано с фактической изоляцией. В-третьих, одиночество часто выступает как неприятное переживание, состояние дистресса, от которого человек стремится избавиться. В литературе рассматриваются и положительные стороны одиночества. Вместе с тем в психологии одиночество рассматривается чаще как негативное, проблемное состояние. Если же человек, находясь в одиночестве, не испытывает негативных переживаний, то эта ситуация описывается понятием «уединение». В данной работе под одиночеством понимается субъективное переживание человека, возникающее в условиях отсутствия или недостатка удовлетворительных социальных связей.

Обращаясь к выявлению причин одиночества, большая часть исследователей полагает, что они заключены главным образом в текущем жизненном опыте человека и коренятся либо в личности (психодинамический, феноменологический подходы), либо в обществе (социологический подход), либо в том и другом (интеракционистский подход). Изначально проблема одиночества рассматривалась исключительно как проблема общения, межличностного взаимодействия, и только в последние годы стало очевидным, что одиночество связано не столько с особенностями общения, сколько со свойствами личности. В рамках обсуждения проблемы связи одиночества с особенностями личности можно говорить как о психологических детерминантах одиночества, так и о его воздействии на личность человека.

Наиболее остро ситуация одиночества переживается в подростковом и юношеском возрасте<sup>2</sup>. В этом возрасте его возникновению способствует ситуация неопределенности. Перед человеком открываются новые возможности, перспективы, разобраться в которых ему сложно в силу недостатка информации, жизненного опыта либо внутренней неготовности принимать решения, делать выбор. Подростковый возраст рассматривают как наиболее подверженный возникновению у человека негативного переживания одиночества по ряду причин. По периодизации Д. Б. Эльконина в этом возрасте на первый план выходит интимно-личностное общение со сверстниками. Подросток открывает свой внутренний мир и внутренний мир других людей, начинает сравнивать себя с другими, осваивать новые социальные роли. В этом возрасте сталкиваются стремление к уединению в целях познать себя и идентификация как способ приобщиться к другим людям, происходит переход от ориентации на оценку окружающих (формируемой в референтной группе) к ориентации на самооценку, формируется представление о «Я-идеальном».

Кризис подросткового возраста, таким образом, увеличивает риск одиночества в данной возрастной группе. Если подросток в общении с друзьями и одноклассниками не получает принятия, признания и эмоционального отклика, если не удовлетворяются его потребности в единении и самоутверждении, то у него возникает чувство одиночества. Чтобы справиться с переживанием, подростку необходимо выработать стратегию его преодоления, выстроить новый способ взаимоотношений с социальным окружением и самим собой, совершенствуя и развивая имеющиеся способности, открывая в себе неизвестные ранее возможности собственной личности. Знание конструктивных способов преодоления трудностей приходит по мере взросления и накопления определенного жизненного опыта. Поэтому в подростковом возрасте трудные ситуации

воспринимаются острее и тяжелее, усугубляя другие личные проблемы, в том числе и одиночество.

Принимая во внимание стрессогенность состояния одиночества, мы посчитали важным рассмотреть в своем исследовании стратегии совладающего поведения (копинг-поведение). Понятие «копинг» отражает все те механизмы, которые позволяют человеку найти внутренний ресурс для изменения стрессогенности ситуации либо снижая ее субъективную травматичность, либо предпринимая активные попытки для преобразования ситуации. Копинг от защитных механизмов совладания отличается осознанностью и целенаправленностью, применение различных стратегий может быть обусловлено ситуацией, характерологическими особенностями человека, а также опытом совладания с подобными ситуациями в прошлом.

Существует широкий диапазон стратегий преодоления стресса<sup>3</sup>. Исходя из способа мобилизации ресурсов, направленности деятельности по преодолению и влиянию на личность человека, копинг-стратегии могут быть ориентированными на эмоции или на проблему, адаптивными, неадаптивными или полуадаптивными, активными или пассивными, когнитивными, эмоциональными или поведенческими, а также конструктивными или деструктивными.

Различные виды копинг-стратегий и особенности их применения связаны с такими детерминантами, как пол, возраст, социальный статус, степень интеллектуального и социального развития, локус-контроля, профессиональная деятельность, субъективное восприятие ситуации, а также самооценка.

С возрастом за счет жизненного опыта репертуар механизмов совладания расширяется. Формируются стратегии в проблемно-решающем поведении, позволяющие экономить энергию и справляться со многими трудными ситуациями автоматически, по уже выработанному сценарию. Это является стилем совладания.

Мы предположили, что уровень субъективного ощущения одиночества связан с используемыми подростками копинг-стратегиями. При этом подростки, испытывающие более выраженное чувство одиночества, чаще используют деструктивные копинг-стратегии. Подростки, использующие большее количество копинг-стратегий, испытывают меньшее чувство одиночества, так как у них больше шансов справиться с трудной жизненной ситуацией.

Для проверки гипотез было проведено эмпирическое исследование, объектом которого выступили подростки 14–16 лет, учащиеся девятых, десятых и одиннадцатых классов общеобразовательных школ. Общий

объем выборки — 155 человек. Исследование проводилось в трех школах: МОУ СОШ № 4 г. Екатеринбурга, МОУ СОШ № 7 г. Заречный, МОУ СОШ № 6 г. Карпинска в марте и апреле 2010 г.

### Методики исследования

Для выявления субъективного уровня одиночества была использована модифицированная шкала одиночества UCLA, разработанная под руководством Д. Расселла. Для диагностики копинг-стратегий были использованы две дополняющие друг друга методики: методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д. Эндлера, Д. Джеймса, М. Паркера (адаптированная Т. А. Крюковой) и методика «Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС)» В. Янке и Г. Эрдманна (адаптированная Н. Е. Водопьяновой).

### Результаты и их обсуждение

По показателю субъективного чувства одиночества выявлены следующие подгруппы испытуемых: подростки с относительно низкими показателями одиночества в группе (10 %), подростки со средними показателями одиночества в группе (75 %) и подростки с высокими показателями одиночества (15 %) (рис.1).

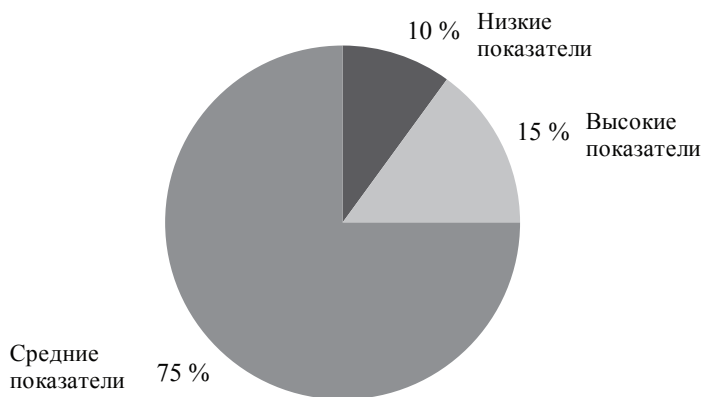


Рис. 1. Распределение выборки по шкале UCLA

Полученные данные свидетельствуют о том, что подавляющее большинство подростков так или иначе сталкивается с переживанием чувства одиночества как личной и возрастной проблемой. Выраженное субъективное ощущение одиночества может быть связано с самыми разнообразными жизненными и возрастными факторами, такими как разбалансировка механизмов идентификации и отчуждения под воздей-

ствием разнонаправленных потребностей подростка (потребности в самоутверждении и стремления стать частью референтной группы, повышая конформность к ее ценностям и нормам). Вместе с тем, проявляется стремление противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость, наряду с высокой значимостью поддержки, доверия с их стороны. За всем этим могут стоять и отсутствие эффективных навыков разрешать непростые стрессогенные жизненные ситуации, неэффективные копинг-стратегии.

По методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» было получено следующее распределение основных стратегий совладающего поведения у подростков (рис. 2).

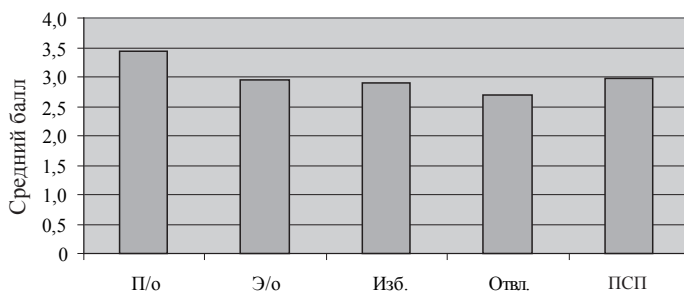


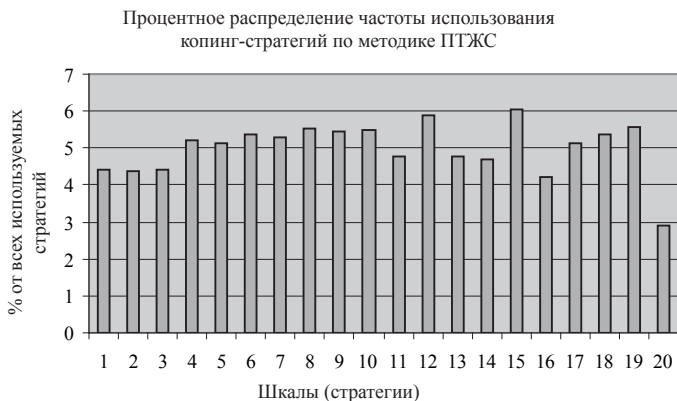
Рис. 2. Средние значения копинг-стратегий, используемых подростками, по методике «Копинг-поведение»

Условные обозначения: П/о — проблемно-ориентированная стратегия, Э/о — эмоционально-ориентированная, Изб. — стратегия избегания, Отвл. — отвлечение от проблемной ситуации, ПСП — поиск социальной поддержки.

Наиболее часто используемыми стратегиями являются стратегии, ориентированные на решение проблемы и на поиск социальной поддержки. Большая часть подростков пытается использовать наиболее конструктивный стиль поведения в сложных жизненных ситуациях — стратегию разрешения проблем. Это несколько не согласуется с высокими показателями по шкале одиночества в выборке. Данное противоречие можно объяснить социальной желательностью ответов, не столько реальным умением, а скорее декларируемым желанием эффективно решать проблемы.

Стратегия поиска социальной поддержки также занимает доминирующее положение в предпочтениях подростков. Это может быть связано с тем, что в этот возрастной период для подростка важны социальное окружение, референтные лица и группы, особенно группа сверстников. Также довольно часто подростки склонны прибегать к стратегии избегания. Такую стратегию многие исследователи относят к неадаптивной, приводящей к аддикциям. Причинами ее использования подростками могут выступать неуверенность в своих силах при столкновении с трудной ситуацией, неумение ее понять и решить, а также отказ от действий для сохранения психологически комфортного состояния в связи с неспособностью предвидеть последствия проблемы. Использование подобной стратегии подростками может свидетельствовать о несформированности механизмов адаптации в стрессовых ситуациях.

По методике «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) нами были получены результаты распределения частоты использования копинг-стратегий относительно всех используемых стратегий (рис. 3).



*Рис. 3. Результаты, полученные по методике  
«Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС)*

*Условные обозначения стратегий:* 1. Снижение значения стрессовой ситуации. 2. Самоодобрение. 3. Самооправдание. 4. Отвлечение. 5. Замещение. 6. Самоутверждение. 7. Релаксация. 8. Контроль над ситуацией. 9. Самоконтроль. 10. Позитивная самомотивация. 11. Поиск социальной поддержки. 12. Антиципирующее избегание. 13. Бегство. 14. Социальная замкнутость. 15. «Заезженная пластинка». 16. Беспомощность. 17. Жалость к себе. 18. Самообвинение. 19. Агрессия. 20. Прием лекарств.

Из числа негативных стратегий у подростков преобладают стратегии «Заезженная пластинка» и «Самообвинение», что может говорить о тенденции постоянно мысленно раздумывать над ситуацией и обвинять себя в ее возникновении. Это может являться следствием как свойственной возрасту недостаточной рефлексии, так и неспособности быстро найти решение проблемы, что содействует ситуации «застревания». У подростков очень редко использование стратегии социальной замкнутости согласуется с характеристикой возраста как направленного на интимно-личностное общение и потому наиболее нуждающегося в общении с другими людьми, прежде всего в значимых группах. Наименее используемыми оказались стратегии «Уединение от социума» и «Прием психотропных средств». Обращает на себя внимание стремление подростков использовать разнообразные позитивные стратегии: «Контроль над ситуацией», «Самоконтроль», «Позитивная самомотивация».

Чтобы получить более строгие данные о связи уровня субъективного ощущения одиночества с используемыми копинг-стратегиями, нами был проведен корреляционный анализ полученных данных. Для выявления меры связи использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена (табл. 1).

Таблица 1

**Матрица корреляций между показателем одиночества  
и копинг-стратегиями**

	1	2	3	4	5
Шкала одиночества	–0,129	0,320 (**)	–0,062	0,087	–0,281 (**)

Условные обозначения: 1 — проблемно-ориентированная стратегия, 2 — эмоционально-ориентированная стратегия, 3 — избегание, 4 — отвлечение, 5 — поиск социальной поддержки.

\*\*  $p \leq 0,01$  ( $r_{кр.} = 0,21$ ).

Положительная связь одиночества и эмоционально-ориентированной стратегии совладания в трудной жизненной ситуации может свидетельствовать о том, что подростки с более выраженным чувством одиночества при возникновении стрессовых ситуаций фокусируют свое внимание и внутренние ресурсы на собственных переживаниях. В таком случае можно высказать предположение, что сфокусированность подростков в стрессовой ситуации на собственных внутренних переживаниях приводит к возникновению чувства одиночества. Выявленная обратная корреляция свидетельствует о том, что подростки, стремящиеся в

стрессовой ситуации найти социальную поддержку, реже сталкиваются с переживанием одиночества (табл. 2).

Таблица 2

**Матрица корреляций между показателем одиночества  
и копинг-стратегиями (методика ПТЖС)**

№	Стратегия	Одиночество
1	Снижение значения стрессовой ситуации	0,086
2	Самоодобрение	–0,125
3	Самооправдание	0,056
4	Отвлечение	–0,104
5	Замещение	–0,136
6	<b>Самоутверждение</b>	<b>–0,348 (**)</b>
7	<b>Психомышечная релаксация</b>	<b>–0,185 (*)</b>
8	<b>Контроль над ситуацией</b>	<b>–0,171 (*)</b>
9	<b>Самоконтроль/самообладание</b>	<b>–0,197 (*)</b>
10	Позитивная самомотивация	–0,120
11	<b>Поиск социальной поддержки</b>	<b>–0,449 (**)</b>
12	Антиципирующее избегание	–0,019
13	<b>Бегство от стрессовой ситуации</b>	<b>0,251 (**)</b>
14	<b>Социальная замкнутость</b>	<b>0,503 (**)</b>
15	<b>«Заезженная пластинка»</b>	<b>0,206 (*)</b>
16	Беспомощность	0,157
17	<b>Жалость к себе</b>	<b>0,387 (**)</b>
18	<b>Самообвинение</b>	<b>0,238 (**)</b>
19	<b>Агрессия</b>	<b>0,193 (*)</b>
20	<b>Прием психотропных средств</b>	<b>–0,188 (*)</b>

\*  $p \leq 0,05$  ( $r_{кр.} = 0,21$ ).

\*\*  $p \leq 0,01$  ( $r_{кр.} = 0,16$ ).

Отрицательная корреляция между одиночеством и поиском социальной поддержки (выявленная по результатам обеих методик) свидетельствует о тенденции в поведении подростков, наиболее остро испытывающих чувство одиночества, отказываться от получения помощи и поддержки окружающих людей, об их ориентированности на дистанцирование. Таким образом, отказ от социальной поддержки является дезадаптивной стратегией поведения и стимулирует рост субъективного ощущения одиночества и отчужденности.



Значимая отрицательная связь одиночества со стратегиями «Самоутверждение» и «Психомышечная релаксация» свидетельствует о том, что одиноким подросткам трудно отвлекаться от самой стрессовой ситуации и телесно расслабляться.

Отрицательная корреляции одиночества и стратегий «Контроль над ситуацией» и «Самоконтроль» означает, что одинокие подростки не особенно склонны стремиться к упорядочиванию окружающей действительности, что очень важно в целях представления ситуации как контролируемой и подвластной вмешательству. Также одинокие люди в меньшей степени могут сохранять самообладание в стрессовой ситуации, что связано с трудностями эмоционального реагирования.

Одиноким чаще используют стратегию саморазрушения: либо обвиняют самих себя в случившемся, либо прибегают к агрессии. Агрессия сама по себе является защитной реакцией. В случае со стрессовой ситуацией такая реакция возможна при низкой оценке собственных возможностей и при несформированной рефлексии (табл. 3).

Таблица 3

**Матрица корреляций между показателем одиночества и копинг-стратегиями (методика ПТЖС) (продолжение)**

Характеристики стратегий	Одиночество
<b>Широта репертуара</b>	<b>0,161 (*)</b>
Позитивные стратегии	0,033
Подгруппа «Позитивные — 1»	0,126
Подгруппа «Позитивные — 2»	–0,033
Подгруппа «Позитивные — 3»	–0,031
<b>Негативные, деструктивные стратегии</b>	<b>0,360 (**)</b>
Амбивалентные стратегии	0,002
Фактор «Контроль»	0,124
<b>Фактор «Бегство»</b>	<b>0,216 (**)</b>
Фактор «Рефлексия»	0,054

\*  $p \leq 0,05$  ( $r_{кр.} = 0,21$ ).

\*\*  $p \leq 0,01$  ( $r_{кр.} = 0,16$ ).

Положительная связь одиночества с негативными стратегиями в целом подтверждает нашу гипотезу о том, что наиболее одинокие подростки склонны выбирать менее конструктивные стратегии совладания, по сравнению с менее одинокими. Таким образом, чувство одиночества можно назвать сопутствующим явлением в тех кризисных ситуациях,

в которых действия человека по их преодолению оказываются неадаптивными.

Обнаружена положительная связь одиночества и фактора, описываемого как «Избегание», или «Бегство». Этот показатель свидетельствует о том, что одиночество сопутствует такому поведению подростков, когда наилучшим выходом кажется избегание трудной ситуации, так как она представляется неясной, неструктурированной, а человек ощущает собственную беспомощность.

В целом большинство стратегий одиноких подростков дезадаптивны, что может усугублять внутриличностные и межличностные проблемы, приводить к хроническому состоянию одиночества.

Не подтвердилось наше предположение о том, что подростки, использующие более широкий репертуар стратегий в своем поведении, чувствуют себя менее одинокими. Можно предположить, что подростки, не испытывающие чувства одиночества, могут находить те немногие, но действенные способы, которые позволяют им справляться со своими негативными переживаниями. Одиноким подростки, даже использующие большое количество стратегий, так и не находят подходящих им эффективных механизмов для разрешения внутренних проблем и снятия напряжения.

По результатам исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Находит подтверждение гипотеза о связи субъективного ощущения одиночества и копинг-стратегий: более одинокие подростки чаще прибегают к негативным механизмам совладания, усиливающим дистресс, таким как бегство, уединение, постоянное мысленное отвлечение и раздумывание над ситуацией, беспомощность, жалость к себе и зависть к другим, самообвинение. Также они склонны к агрессивным реакциям в стрессовых ситуациях. Для одиноких подростков характерными являются самоотчуждение, раздражительность, постоянное возвращение к прокручиванию проблемной ситуации, самообвинение и поиск виновных.

2. Выявлена отрицательная корреляция одиночества со стратегией поиска социальной поддержки. Более одинокие подростки реже сообщают окружающим о своих проблемах и чаще дистанцируются от глубоких личностных контактов.

3. Обнаружена отрицательная связь одиночества и стратегий, связанных с отвлечением от ситуации и отдыхом, стратегий контроля над ситуацией и самообладания, что свидетельствует о восприятии одинокими подростками стрессовых ситуаций как не поддающихся анализу и контролю. Одиноким подростки занижают собственную значимость в преодолении трудных жизненных ситуаций, им сложнее отдохнуть и расслабиться.

4. Выявлена связь одиночества и фактора, описываемого как «Бегство от стрессовой ситуации». Одиноким подростки чаще используют те стратегии, которые им позволяют уйти от неприятной, тяжело переживаемой ситуации.

5. Гипотеза о положительной связи одиночества и широты репертуара используемых копинг-стратегий не подтвердилась.

---

<sup>1</sup> См.: Корчагина Д. Г. Генезис, виды и проявление одиночества. М., 2000 ; Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции. М., 2002 ; Перлман Д., Пенло Л. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества / пер. с англ. Н. Е. Покровского. М., 1989.

<sup>2</sup> См.: Николаева Н. А. Изучение одиночества на этапе взросления // Вестн. ОГУ. Сер. Гуманитарные науки. 2005. Т. 1. № 10. С. 59–62.

<sup>3</sup> См.: Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб., 2004.

*А. М. Вильгельм, А. М. Шкляева*

### **Сравнительный анализ представлений педагогов и психологов о коммуникативной культуре учителя**

Проблема взаимодействия участников педагогического процесса приобретает все большую остроту для современной школы. В последние годы отношения между учениками и учителями стали значительно сложнее и напряженнее. Сам характер педагогической деятельности постоянно ставит учителя в коммуникативные ситуации, требующие от педагога знания эффективных способов общения с учащимися, то есть наличия у педагога определенного уровня коммуникативной культуры<sup>1</sup>.

Изучением коммуникативной культуры педагогов активно занимались такие специалисты как В. И. Андреев<sup>2</sup>, В. С. Грехнев<sup>3</sup>, И. И. Рыданова<sup>4</sup> и др.

Проблема заключается в следующем: реальная педагогическая практика показывает, что плодотворного взаимодействия между участниками педагогической деятельности не наблюдается. Процесс обучения в современной общеобразовательной школе насыщен множеством конфликтов, различных по происхождению, форме и напряженности, особенно в системе взаимоотношений «педагог — ученик»<sup>5</sup>. При этом поведение самих учителей во многом зависит от их представлений<sup>6</sup>.